

ABSTRAK

HUBUNGAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR DENGAN WAKTU PENDAKIAN PADA PENDAKIAN CEPAT DIGUNUNG BUKIT TUNGGUL, GUNUNG SANGGARA DAN GUNUNG PANGPARANG

**Nopry Wirawaskita
1101990**

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia**

**Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.
Dra. Yati Ruhyati, M.Pd.**

Penelitian ini didasari dari tingkat daya tahan *cardiovascular* pendaki dengan waktu pendakian pada pendakian cepat dengan kondisi rendahnya kadar O_2 di gunung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya tahan *cardiovascular* dengan waktu pendakian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi. Sampel pada penelitian ini sebanyak tujuh orang pendaki di UKM PAMOR yang pernah mengikuti ekspedisi pendakian cepat dengan teknik pengambilan sampel yakni *sampling purposive*. Instrumen yang digunakan yaitu tes balke untuk mengetahui tingkat daya tahan *cardiovascular* dan melakukan pendakian cepat di Gunung Bukit Tunggul, Gunung Sanggara dan Gunung Pangparang. Berdasarkan uraian diatas serta pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini bahwa dengan memiliki daya tahan *cardiovascular* yang tinggi waktu pendakian akan lebih cepat. Hasil penelitian diperoleh hubungan yang signifikan antara daya tahan *cardiovascular* dengan waktu pendakian dibuktikan dengan $p = 0.001 < 0.005$, maka H_0 ditolak.

Kata kunci : Daya tahan cardiovascular, $VO_2\max$, waktu pendakian, pendakian cepat

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF CARDIOVASCULAR ENDURANCE WITH A TIME OF CLIMBING ON A CLIMBING FAST AT MOUNT BUKIT TUNGGUL, MOUNT SANGGARA AND MOUNT PANGPARANG

**Nopry Wirawaskita
1101990**

**FACULTY OF HEALT EDUCATION AND SPORT
INDONESIA UNIVERSITY OF EDUCATION**

**Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.
Dra. Yati Ruhyati, M.Pd.**

The research was based on cardiovascular endurance rate of climbers with climbing time on a climbing fast with conditions of low O₂ levels on the mountain. Purpose of this research is to know the relationship between the cardiovascular endurance with a time of ascent. The method used in this study was correlation method. The samples on this research as many as seven climbers in UKM PAMOR who was ever following climbing fast expedition with sampling technique is purposive sampling. Instrument used balke test to know the level of cardiovascular endurance and did a climbing fast on mount bukit tunggul, mount sanggara and mount pangparang. Based on the above description as well as the processing and analysis of data then the conclusions of this research is that by having a high cardiovascular endurance climbing time will be faster. The research results obtained a significant relationship between cardiovascular endurance with a time of ascent is evidenced by the $p=0.001<0.00$, then H₀ is rejected.

Key Word : Cardiovascular Endurance, VO₂max, Climbing Time, Climbing Fast